

В. В. Сергеенко

Научный руководитель

О. П. Маркевич

Белорусский торгово-экономический

университет потребительской кооперации

г. Гомель, Республика Беларусь

ИЗМЕНЕНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Учеба в учреждении высшего образования связана с повышенными психическими нагрузками, которые, в случае превышения адаптивных возможностей, оказывают негативное влияние на организм, что особенно выражено у студентов первых курсов обучения. Пиками эмоциогенных нагрузок являются экзаменационные сессии. Именно в этот период организм студентов испытывает высокие нервные перегрузки, которые приводят к сдвигам функциональных показателей ряда систем.

Целью нашей работы является исследование влияния экзаменационного периода на морфофункциональные показатели студенток специального учебного отделения.

В исследовании приняли участие 30 студенток первого курса учреждения образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», отнесенных к специальному учебному отделению.

Анализировались следующие показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), рассчитывался индекс Робинсона (ИР) и проводилась проба Мартинэ. Исследование проводилось в два этапа (до и после экзаменационной сессии).

Анализ показал, что средние величины ЧСС студенток в состоянии относительного мышечного покоя до сессии составили $78 \pm 0,8$ уд/мин, после сессии они увеличились до $87,2 \pm 1,4$ уд/мин ($P < 0,001$).

Средние показатели АД не обнаружили наличия достоверных различий и составили до сессии – $112,6/72,4 \pm 1,1/1,2$ мм Нг, а после сессии – $113,3/72,3 \pm 1,4/1,2$ мм Нг.

ИР испытуемых составил в среднем до сессии $92,2 \pm 1,7$, после сессии ухудшился до $104,6 \pm 2,5$ ($P < 0,001$). Соотнесение средних величин ИР с оценочной шкалой показывает, что до сессии он оценивался «удовлетворительно», а после сессии «неудовлетворительно» (по шкале Г. Л. Апанасенко).

Результаты проведения функциональной пробы свидетельствуют о том, что восстановление ЧСС за 3 и менее минуты произошло у 100% студенток до сессии и 90% после сессии. Среднее время восстановления ЧСС составляет $1,3 \pm 0,1$ мин (до сессии) и $1,9 \pm 0,1$ мин (после сессии у восстановившихся) ($P < 0,01$).

Анализ показал, что уровень физического здоровья (УФЗ) студенток специального учебного отделения до сессии составил $10,3 \pm 0,4$ балла, после сессии он уменьшился до $6,7 \pm 0,8$ балла.

Анализ функционального состояния организма студенток после зимней сессии показал достоверное ($P < 0,05 - 0,001$) снижение показателей сердечно-сосудистой системы (ЧСС, ИР и времени восстановления после физической нагрузки) и, как следствие этого, снижение УФЗ студенток.

Таким образом, в условиях напряженной умственной нагрузки, снижения двигательной активности и отсутствия организованных занятий физическими упражнениями наблюдается существенное снижение адаптационных ресурсов сердечно-сосудистой системы, что негативно отражается на интегральной оценке УФЗ студенток специального учебного отделения.

Для того, чтобы снизить влияние негативных факторов во время сессии и каникулярного времени необходимо использовать следующие мероприятия: рациональный режим труда и отдыха; оптимальный двигательный режим; рациональное питание; отказ от вредных привычек.